# 2024年暑假打工实践心得体会 暑假打工实践心得(实用14篇)

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2024-05-03

*心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要...*

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**暑假打工实践心得体会篇一**

这个暑假，我在大型超市找了个做短工的机会。下面把我最近及以后关于这份工作的心得体会总结一下。

企业的目的是什么?专家云云，各执一词。但作为一个小企业，目的是有一个：获取利润，生存下去。

基于这一目的，企业要做得好，在经营上就必须做到：节俭开支，增加收入，提高水果的周转速度。

节俭开支就是降低成本，可以在用人、产品质量控制等方面想办法。规划好员工人数和需要设置的具体职位及倒班情况，然后进行招人。基于工作强度也不需要招收学历多么高的，只要能吃苦耐劳就行。岗位设置可根据产品供应流程设置，具体某个超市从订货到摆上摊位一般经过订货、入库、出库及摊位管理等环节，如果超市很大可设置管库员和次等水果处理员具体负责仓库和次水果的挑拣和处理。水果一般保质期很短，如何在保质期内完成销售就需要事前做好合理规划，结合具体的销售组合策略确定进多少货，摆在什么样的摊位上，在什么情况下可以打折促销等。

光节俭开支还不行，更需要增加收入，实现利润。在这方面可以采取的措施有：建立客户忠诚，合理设置摊位，提供优质购物环境和服务等。超市客户一般较为固定，大部分都为较近的小区居民，从长期看，建立良好的客户关系非常重要。摊位设置是一门艺术，对于有心的管理者可以把摊位布置的整洁、美观、实用。好的购物环境和服务，可以提高客户的购物欲，增加销售。

上述两点结合一下，可称为：开源节流。而外，还需要提高产品的周转速度，利用有限的时间和空间赚取尽可能多的利润。

大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道;是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。在这火热的七月，我们暂别了象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。

**暑假打工实践心得体会篇二**

我作为电影学会的一员在台州电视台越搞越开心栏目组进行了为期3个星期的暑期实践，收获颇丰。

在台州电视台，我学习的是活动策划和后期制作。周一到周五，我作为办公室人员在电脑前写策划、mv脚本，忙的时候帮忙接电话等等。周六、周日，我会跟着节目组出去拍摄峡谷闯关王第二季和红歌唱响台州活动。虽然很累，但是学到的东西却很多。

在电视台实践期间，我发现了自己很多的不足与缺点：

一、刚到节目组的时候，因为性格原因，我在与人交流时碰到了一些小障碍，如：不敢跟师傅直接交流，不知道怎么称呼节目组的成员等等。但是经过我的努力，我渐渐融入了这个团队，跟师傅的关系也越来越好。

二、在后期制作方面，师傅教了我很多东西，接触了很多以前根本没有听过的东西，比如ae、3d等等。

三、因为我的社会经历少，社会经验不足，所以导致我在处理一些事情时比较生涩，不够妥帖，不够周全。

四、我在写策划方案、mv剧本时，明显感到自己的文学功底不扎实，文学素养还有待提高。我的这些不足与缺点在实践过程中得到了弥补与改正。

在节目组待了两个多星期，感受最深的.是：我们越搞越开心栏目组是一个团结、友爱、互助的团体，大家就像家人一样生活在一起，为了共同的目标一起努力，奋斗。特别是出外景的时候，更能体现这一点。不管是主持人、导播、摄像、还是后勤，大家都同心同德，努力把节目做好。我作为实习生，在他们身边感受得特别明显。所以当我要离开这个团队的时候，我真的很舍不得，真希望可以再留一段时间。不是因为要回学校训练篮球，我一定会多留一个月的时间在电视台实践。

这次在电视台的实践，我进步了不少：

1、提高了社会实践能力，充实了暑期生活，积累了更多的社会经验;

2、提高了自己在活动策划方面的组织能力、协调能力、交际能力、应变能力等;

4、本次实践活动让我清楚地了解到了关于节目的前期策划，拍摄过程和后期制作等一系列流程，让我深刻明白了一套节目完成的全部过程背后的艰辛。

总之，不管是暑假社会实践，还是我们以后的做人做事，我觉得“踏踏实实”是最重要的。踏踏实实做人，踏踏实实做事。认真对待每一件事，不管是小事还是大事。特别是对于小事，我们更应该认真对待。须知你连小事都做不好，大事就更不用提了。其实你做的每一件事都是在别人的眼皮子底下的，只要你在认真做事，大家都会看到的。关于专业方面的知识，我真的觉得应该好好抓一抓，利用在学校的空余时间学习一些当下流行的ps技术，网站管理技术，后期制作等等。我们应该与时俱进，不断学习。

**暑假打工实践心得体会篇三**

这次的暑假期间我利用了一个月的时间去体验了打暑假工的生活。我选择的打工地点是市区镇村的电子厂。这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟了很多东西，甚至这些东西将让我终身受用。现将此次实践活动的有关情况报告于下。

之所以选择进厂做一个打工仔，我认为这是一个对于目前状态下的我很适合的地方，无论是从能力的角度看，还是适应和目的的角度。这种嘈杂的环境中，每个人做着自己的事，每处一道不同的程序。经亲戚介绍，我从家里出发于七月十五号到达厂里的，但是人事部的大姐考虑到舟车劳顿，大发慈悲让我休息一天，并让我利用这天去招商银行办卡以便以后把工资打进卡里，然后去医院办健康证。我们住的是四人一间的宿舍，条件不错，比学校的好;而吃的却比较差点，都是油。所谓的包吃包住原来是住宿费一个月三十块钱，吃的每顿两块。可能是初来乍到，舍友冷冷淡淡的，关系弄得不是很好。吃饭的时候大家没有排队的概念，盛饭能抢的就抢，看到这种场景我还真的不知道该怎么办，只好等别人都打完饭了再去。可能大家接受的教育程度有限，再加上工作时间紧，休息少，所以基本没顾上那么多，抓紧时间要紧!

第一天八点上班，去主管那填了上班卡，正式上岗工作了。我被分到了加工组，组长和我一样也是90后的，因为主管是她表叔所以得到了提拔，所以趾高气昂的。工作的车间很长，容纳了一百多人在里面，大家都在紧张的干活着，生怕一偷懒被领导发现批评扣工资，所以车间里很安静，除了机器的声音和工作时发出的声音外基本没什么杂声了。组长给我找了个空位，然后教我怎么样撕红蓝膜产品上的保护包并交代了一些注意事项后就离开了。或许做的活挺简单的，撕了几张就比较熟练了。第一天感觉很新鲜，时间不知不觉过去了。

进厂的时候，身上难免带着羞涩的学生味，做起活来相对于其他的员工没有那么快且娴熟，动作慢又笨手笨脚的，好在大家都很关照我，细心的教我工作的步骤和方法。偶尔趁主管和组长不在的时候，大家都会偷懒一下小声的聊天。从聊天中我知道了她们跟我都是一样的年纪，初中高中没有毕业就早早的出来打工了，可以说打工之路漫长而又艰辛。她们有些是因为家里孩子多没钱供读书，有些说因为自己太笨了学不好读不下去了，有些却是非常的厌学半途辍学了。所以在知道我是大学生后，她们都投来羡慕的眼光，并告诫我要好好珍惜眼前的机会，好好读书，将来也生活得更美好。可是对于走出校门接触外面社会的我，感觉一切都是那么新鲜，加入到社会中，有助于大学生更新观念，吸收新的思想和知识;同时，一次的打工之旅可以锻炼我的意志，学到在学校无法学习的东西，增强与人沟通的能力和表达能力，提高自身的社会责任感，既开拓了视野，又受益无穷。

虽然在这种环境中，人们的文化素质不高，为了生计、生存，生活中不免有这样那样的明争暗斗，但我感受最深的就是一个人在社会中为了生存忙碌的不易。而随着每天不停地重复着同样的工作，不免让人感到厌倦的。每天忙碌着枯燥乏味的同一件事，耳边还时刻响着组长甚至部门经理的责备，少说话，多做事;抓紧时间，速度超快，品质超好等等。其实这些都是合逻辑的，只要有一颗有责任的心，员工可以用心去做好本职工作。开始时候，我们都感觉做这事会不会太大材小用了?带着此种疑问，很不情愿地上班，自然，工作效率比较低。加上桌子和椅子的设计不是很科学，一整天都是坐着干活，时间久了，全身酸痛，浑身无力，特别是高强度的加班还有白班夜班之间的转换，简直是折磨人。虽然有加班费，可是没有周末的日子是很痛苦的。我很佩服那些同事能忍受长期如此的寂寞与艰辛，她们不是不想回家，不是不想休息，而是生存的压力让她们不得在苦苦挣扎。有些刚到二十岁就已经结婚生子外出打工养家糊口，所以聊天的时候，她们都会开玩笑叫我以后找另一半的时候要看好人，不要那么快就结婚，要找也得找个有钱的，总之成家过早就要承担很多责任失去许多自由。但每次我都是笑笑而过。虽然每天下来，很累很瘫软，从没体会过如此生活，可我却从来没有叫苦叫累，工作还是要做，该坚持的还是要坚持。与人家相比，我这只是微不足道的。

在打暑假工的这段时间，我每天都在盼望着回家，同时也在感受着工作的氛围，体验着工作的辛苦与快乐。这些都是在学校无法经历到的。在社会，没人能帮自己，一切都是靠自己去努力去打拼，只要自觉了，只要尽力了，一件工作的效率就会得到别人的赞同。无论是学习还是工作都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力!

同时，这次打工的经历让我深深感受到了知识的力量是多伟大。要想以后舒服地过日子，必须先奠定吃亏的基础。一个人有了知识不愁以后找不到好的工作，而不是像现在这样出卖廉价的劳动力。一个月的时间也培养了我吃苦耐劳的精神，锻炼了意志。经过这次实践，虽然时时间很短，可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如包装部的同事相处好，那工作起来的效率才高。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，还可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有底，也算是此次社会实践的目的了。

挑战自我，终于成功，对自己的表现，我还是比较满意的。有人当天就因为种种原因比如伙食而离开，也有的上几天班就坚持不下去了。也难怪，有人评价我们的大学生，工作效率低，对厂方的要求高。的确，我们都有自己的想法，没有初中高中生等他们那样专心致志地工作，而是为了体验生活，大部分人都是慢吞吞地做事，让组长感到很愤怒，下完班把我们叫出去狠狠地批评一通，说如果上班的时候达不到产量，下班后小组都要义务加班直到完成任务为止。果然不出所料，经过一番的教训，我们的效率高了，产品的质量也有所提高。至此，我明白，工作始终是首要的事情，端正态度，是关键。其次是心态的问题，从学生到职员，转变角色需要时间，但又不能花过多的时间。社会的节奏越来越快，那就要求我们尽快改变自己的觉得，转换好身份，态度要积极，工作才能出成效。有些人可能因为自己是大学生而看不起打工的，但同是为了生活，只是选择的方式不同而已。出到社会，大家的身份都是一样的，无论你的学历是高是低，用人单位看你的三个方面，团队精神，个人能力和态度。

另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

由于打工的时间不是很长，接触的人与事范围也不是很广泛，待人对事还不是稍有不足之处，加上自己认识浅，考虑问题欠周全，思想还很简单单纯，所以总体来说还是比较嫩。通过社会实践的磨练，我深深地认识到社会实践是一笔财富。在实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。

总之，知识是力量的源泉。读好书，就走遍天下不怕!相信这次社会实践并不只是带给我以上这些，我肯定!

**暑假打工实践心得体会篇四**

这个暑假，我第一次走出家人的保护，去到社会上进行了实现自己独立的第一步——打工。燃起暑假进行打工的想法是因为我在学校时发现许多同学都会打工去赚取自己的大学学费，我家不需要我去打工为自己赚取自己的学费，但我希望我也能够像那些同学一样拥有赚钱的能力，赚取一点可以零花钱的想法，让我在这个暑假里尝试着去打工了。

由于过去从来没有过打工的经历，我就选择了我最熟悉的书店进行打工。在书店向老板说明来意后，我当书店工作人员的日子终于到来了。打工的前几天，我还没能彻底从书店的购书的消费者转变成书店的工作人员，好几次因为见着没有来买书的人，便忘记了自己作为书店工作人员的职责，站在那里读起了自己喜爱的图书，有一次甚至因为读得入迷而忘了去招呼来买书的人，以致于那个买书的人在书店里喊了好几声“有没有人”，我这才反应过来。好在当时店长不在，老板也不在，要是他们在的\'话，一定会把我给直接开除吧!

有了这样的经验教训之后，我再也不敢在书店里继续享受消费者的权益了，我时刻保持着清醒，哪怕书店里空无一人，没有任何有人要来买书的迹象，我也不再拿起自己喜爱的书阅读了，我将这些时间都用来整理书籍，一本一本将书店顾客拿出来又未能归回原位的书籍，重新放好，有更多的时间时，我会将那些卖得好的书籍摆在显眼的位置，以方便有不知道买什么书好的顾客能够看见这些书了，买回去也不会觉得不值得。

一个暑假下来，我从一个只懂得买自己想要的书的书店常客，彻底变成了一个懂得书籍也需要人推荐才能被人所了解并购买的书店工作人员。这让我第一次感受到了自己好像也变成了一个对社会有用的人，虽然我在书店打工的工作并不像别人那样可以改变世界，但我认为我还是有帮助到那些走进书店，想要通过书籍改变自己的人。看见每一个因我的推荐而购买了书籍回家的人，我都想象他们会因为那本书籍将自己变得更好一点点。

从\_月\_日到\_月\_日，\_\_天的时间让我成长了许多。现在每每想到我也是一个可以依靠自己的能力赚到钱的人，我对未来的期望也就更加明亮起来了。

**暑假打工实践心得体会篇五**

\_\_年7月6日，我实践小组前往舟山老塘山港口码头进行了实地考察。我们于早6:30在定海港务码头坐港区班车出发，7:40到达老塘山中转储运有限责任公司办公区，办公室\_\_主任热情接待了我们并带我们乘车前往码头。在车上，\_\_主任向我们大致介绍了老塘山港口的历史和现今发展，老塘山港区是舟山港域最大的公用性综合港区，也是最早的舟山港货运中转基地，其中以煤炭项目为主的二期作业早在1988年就开始运行。老塘山中转储运有限责任公司是隶属于国有独资企业的舟山港务集团有限公司的控股企业，公司租赁老塘山二期码头(内贸)及承接三期、五期码头(外贸)从事港口装卸，集港口装卸、中转、储运于一体。

我们于8：00到达码头作业区，码头工作3批工人倒班交替工作，24小时昼夜不间断，此时阳光正烈，码头上机械的轰隆声夹杂着呼呼的海风一同袭来，我们五个人佩戴好安全帽同\_\_主任在停泊卸载的船只前进行调研，出于公司规定和安全问题，我们未能走进掌控机器运作的工人工作区，但在码头上，亲眼目睹大型机器有程序的卸载、输送货物，依然让我们感触颇深,这种船对船无需陆域中转的码头作业，不仅效率高，机器设备和工人资源也可以得到更大程度的优化配置。

老塘山港口以2期、3期、5期为主要作业区，其中2期中转储运煤炭;3期负责粮食的中转，并建有大型粮仓储备，一部分从长江运往内陆，一部分则进行半成品的加工，即中海粮油;5期作业区为涉外码头，专属停靠外舶，于\_\_年试运行，以大宗散货为主，每年吞吐量达十几万吨。三期、五期码头作为该港区的重点作业码头，为各类散杂货船舶提供卸载、减载、中转等服务，是老塘山码头最重要的利益增长点。

我实践小组在实地考察中，注意到码头工作噪音和粉尘对环境的影响，在与相关人员的交谈中得知，公司采取了一系列措施进行治理，为避免噪音，码头建设做到远离市区，并在个别地方进行噪音处理;周边地区建有防风墙，防止矿砂粉尘等随海风进入居民区，影响环境。浙江省环保厅对环境控制要求极为严格，舟山老塘山中转储运公司一直享有很高的评价。

下午，我们专门采访了\_\_主任。在采访中，我们了解到该公司在\_\_7年将政企分开，由国家指导下的计划经济转型为市场经济，生产效率得到大幅度提高，并且实行公司发展利润与员工福利相结合的计件工资分配制度，多劳多得，提高了工人的积极性。公司在几年的发展中秉承“以人为本”的运营管理宗旨，积极完善环境管理体系、职业健康安全体系和质量管理体系的三大体系认证，朝上市公司发展方向迈进。公司与华电工程等采取技术合作，对技术人员进行设备操作的培训，每年还会派人员去全国各港口进行参观考察，互相借鉴，共同突破发展。

**暑假打工实践心得体会篇六**

在超市的工作中，让我从中学习到了很多东西，刚开始我对商品的价格知之甚少，通过几天的熟悉，才对商品的价格有所了解，或许很多人都在超市干过各种各样的工作，可是每个人都有不同于别人的感受。超市的工作真的很辛苦，中间休息的时间是我每天都翘首以盼的，不过老板的宽容和同事的鼓励让我信心满满，一次次打消放弃的念头，我想证明给自己看，我能胜任这份工作，我开始更加勤奋，学习同事出事的方法，接待客人的态度。渐渐地，我犯的错越来越少，工作更加得心应手。短暂的社会实践一晃而过，让我从中领悟到了很多东西，我必须在工作中不断学习，不断积累，同时搞好和同事之间的关系，这些东西将让我终身受用。工作要学会全力以赴，不要太计较自己付出多少，尽量做到多做事，做有用的事。自己努力的工作，旁人也会看得到，不管怎样，重要的是工作的成效和业绩，这才是领导看重的，不管做什么事，即使是一件小事，也要认真仔细，决不能敷衍了事。可能不起眼的小事是很重要的。甚至决定事情的成败，所谓细节决定成败。社会实践让还没走出校园的我们，更好的接触社会，了解社会，加入到社会中。它有助于我们大学生更新观念，吸收新的思想和知识。

同时社会实践也让我学习到很多我在学习里无法学到的东西，与人沟通交流的能力和表达能力。社会实践能够加深我们与社会各阶层人的感情，拉近了与社会的距离，也开拓了视野，增长了才干，能更好的明确自己的奋斗目标。希望以后还能有这样的机会让我从实践中得到锻炼。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。 “两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

通过对这次打工的体验，我了解到一句话：不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。在现今社会，招聘会上的大字板都总写着“有经验者优先”，可是还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题记得老师曾说过学校是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但你得去面对你从没面对过的一切。学生的实际操作能力与在校的理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论学习的很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是简单的问题，只要套公式就能完成一项任务，有时候你会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的那么吃力呢?就像我做电话回访一样，找准了套路我们就可以赚更多的钱。也许老师是正确的，虽然大学不像在社会，但是总算是社会的一部分。我们有了在课堂上对知识的认真消化，有平时作业的补充，我们比别人具有了更高的起点，有了更多知识去应付各种工作上的问题。我觉得我在这次打工真的学到了很多，这也是我人生一个重要的财富，也许以后真的在职场中会用的到。

以上就是我的暑假的经历和感受，虽然不是那么的轰轰烈烈，但也不是平淡无味，至少它是充实的，给我或多或少带来对于人生和未来的感悟。

**暑假打工实践心得体会篇七**

转眼之间，为期一个月的社会实践服务已经悄然结束。这一个月的实践服务让我受益匪浅。它让我更加了解了生活，了解了社会，也让我重新认识了生活。

原本我抱着种很随意的态度，过一天是一天去完成这次任务。完全只为了写份报告。可是我错了，错得很离谱。没有亲身经历，没有全身心投露，又怎么写的好报告，这报告又如何好写。

一个月的打工服务让我更深入的了解到打工族的艰辛，人民币的来之不易。顶着炎炎夏日，坐在机器面前不停的工作，随着时间的推移，一滴一滴的汗水从身上滑落浸湿了我的衣服。我真正意识到什么是血汗钱，我也知道了父母的艰辛，为了生活他们流了太多的汗水，而作为儿子的我却还在胡乱的花费，如何对得起父母，在他们面前我感到惭愧。我相信通过这次实践服务我会更加合理的利用我的生活费，不会再去盲目开销，它让我懂得了珍惜。

以前在家很少出门，是个典型的家里蹲，对这个社会不是很了解，也很少接触社会上的人。通过这次实践服务，我也接触了一些人，也让我懂得了些处人的方式，以前一直呆在家里是错的，我应该多出去接触些世面，这有利于我的成长，也有益于我更好的在社会中生存，世上的人千姿百态，如何去处理好这人际关系就显得十分重要，或许将来的某一天他们会帮助我，“在家靠父母，出门靠朋友”我想这句话大家都知道，多认识些人对我们有好处。

这一个月的服务对我来说的确有点累，每天要早起，而我有喜欢睡懒觉，还真是让我有点为难呀!不过我明白既然我接受了就必须把它做好，这是种责任，哪怕天再热，厂长不让休息我就没有特权不去上班，我是做人的原则。同样说好了做一个月就只会多做不会少做，不可以半路放弃，没耐心或者不喜欢就不做，这只会让别人瞧不起我，所以我不能因为这些小小的挫折而让别人看低我。

工作虽然累可我所受到的效益却也很大，除了上面的还有最大的一点好处就是锻炼了我自己，从小就是父母手中宝的我最缺少这种锻炼，它能够磨练我，有助于我养成不怕苦不怕累的精神，现在的大学生都怕累都想找个好的工作，可这并不是每个人都可以获得的，有些公司就喜欢那些肯吃苦不怕累的员工，所以这种精神对我很重要，对现在的大学生也很重要。要想有好的工作这是必需的，吃得苦中苦方为人上人，想出头除了要有实力外，这种精神也是必须具备的。我不是天才，我只能花更多精力去努力，我就更加需要不怕苦肯吃苦。

当我工作完一个月后，我才发现原来休息是这么的美好，谁不想休息，可是光休息能生活吗?有了付出才会有回报，想要休息，多做，多赚点钱，有了资本才能更好的休息呀!

**暑假打工实践心得体会篇八**

为了提高自己的实践能力、交际能力、思考能力以及为了使自己的假期过得有意义，也想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

我按照学校的要求，进行了暑期社会实践，到天津塘沽开发区的清太郎打工，清太郎是一家日本料理。老板是日本人，顾客也有很多日本人，我由于不会说日语，所以不用负责点菜，只是做一些基本的服务员应该做的工作。不知不觉，我在这为期一个多月的打工生活就这样结束了，这是我第一次真真正正的打工，感慨很多，在这里做服务员，我也学到了很多的`东西。下面我就来谈谈自己的切身感受吧......

...

**暑假打工实践心得体会篇九**

20\_\_年似乎注定是不平凡的一年，各种地质灾害层出，但是作为大学生的我们，不应停止实践的脚步，在这个夏天我们迎来了，大学的第2次社会实践，都说现在的大学生是生活在温室里的花朵，经不起任何风雨。而随着暑假的开始，我们将走出象牙塔，走进社会，为公众书写一份满意的答卷。一个月的暑期生活就这样匆匆结束了，还有我的这次社会实践。让整日呆在象牙塔的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。

在这次餐厅实习中，困难时刻严峻的考验着我们。在餐厅工作的同时，也不可避免的同其他部门产生联系。这样，我就在不断的联系中和在正式员工的介绍下，对餐厅的客房、前厅、销售、财务和工程等部门都有了一定的了解。同时，我还主义积攒一些餐厅管理的资料，时刻充实自己对餐厅知识的储备。

餐厅作为服务行业，从业人员的素质高低很大程度上影响着服务效果的好坏，并进一步影响服务收益。因此，应大力提高员工素质。以人力资源部为核心，为员工量身订制生涯发展规划。餐厅向来把客人的利益放在首位，目前在业内，也有人士指出，应提升员工利益的地位。因为员工直接对客服务，只有员工的需求得到了满足，才能更好的服务于顾客。这样立足于员工，服务于客人，在满足客人需要的前提下，为酒店争取最大的利益。同样，因为餐厅是服务业，因为现在追求想客人提供人性化服务，所以，我们餐厅内部管理中，也应该实施人性化管理。因为我们的基层员工是直接面向客人的，他们服务质量的好坏，直接关系我们餐厅的整体形象。而员工利益的满足程度，又影响员工上班的工作效率。所以，有一个人性化的内部管理，有一个人性化的企业文化，更能提升员工的素质。让总经理，总监走近员工，走入员工的生活，不是一件坏事。

世界一个必经步骤。每一项操作，每一个动作，每一个表情，我们都能应该给出一个依据。规范化的管理，有利于员工的服务水准的提高和餐厅管理水平的提高，全面化的管理更是必不可少的。记得我们在接待vip之前，总监总是三番四次的跑我们餐厅。一次，我对总监说，您是不是不放心我们，干吗非得重复的看?回答是：不是不放心，是确保万无一失!小到室温的多少，背景音乐的大小，墙角的卫生，植物的摆放、颜色的搭配，及其灯光的完好和安全通道的顺畅，这不光是营业区域的检查，其范围要涉及到周围几个营业区域。

在这里还应该提下投诉的问题。我在餐厅实习时，我们经理经常说，这段时间我们没有投诉，非常好。我感觉这个观点不好。许多客人在对服务不满意时，都不投诉的。并不是说我们的服务没有缺点。有投诉才有进步，我们应主动向客人了解我们的服务效果。认真虚心介绍客人的意见，我们接受投诉的目的不是处罚员工，而是对我们的经营管理敲响警钟。

另外还想强调下心态问题。作为餐厅人员，良好的心态至关重要。不要怨天尤人，应该谢天谢地，餐厅给了你这个发挥你能力的机会。这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟了很多东西，甚至这些东西将让我终身受用。工作的时候要学会全力以付，不要太计较自己付出多少，尽量做到多做事，做有用的事情。自己努力的工作，旁人也会看到。不管怎样，重要的是工作的成效和业绩，这才是领导看重的。

不管做什么事情，就算是一件小事，也要认真仔细，绝不能敷衍了事。可能不起眼的小事是很重要的，所谓细节决定成败。人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的那么大，很多小事，一个人能做，另外一个人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

社会实践能让走出校园的我们，更好的接触社会，了解社会，加入到社会中。它有助于我们大学生更新观念，吸收新的思想和知识。同时，社会实践中有很多我们在学校里无法学习到的东西，与人沟通交流的能力和表达能力。社会实践能够加深我们与社会各阶层人的感情，拉近了与社会的距离，也开拓的视野，增长了才干，能更好明确自己的奋斗目标。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

**暑假打工实践心得体会篇十**

当我们经过反思，有了新的启发时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。是不是无从下笔、没有头绪？下面是小编精心整理的暑假打工社会实践心得，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，把自己的能力向社会展示，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

我相信这次的社会实践是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟，找到适合自己的岗位，找到崭新的开始。

在一月份刚放假时，我并没有社会实践的念头，因为专业是计算机，今后想要从事网络设计方面的工作，于是便与父母商讨，去报了一个素描班，在素描班的日子，我学习了很多，包括画画时的耐心，专心以及用心，就跟学习一样，在画室一呆就是一下午，有的时候比例的一点失误就会造成立体几何图形的不协调，最后只能带着满满的心痛，重新构图。但是画好了就会很开心，努力过后的成果总是来之不易的，总是令人十分欣喜的。学习知识也是这样啊，非常需要我们学习的细心以及不灰心，直到到达成功的彼岸。

在一月中旬时，我去考得了从事保险人员的资格证书，在考试的前一周我做了充分的准备，复习资料主要是十套试卷，每天我都做上两套卷子，然后对后面的答案，不会的问题就用红笔标记好，因为母亲是从事保险公司的讲师行业，所以我有什么不会的问题都可以找她解决，母亲也十分认真温柔的给我讲解，每天自己的问题都能在睡前解决，当然过的很充实，在考试的前两天我把以前做的卷子上的错题都看了一遍，甚至采取了背题的模式，带着不安的心我进入了考场，考试的基本都是年龄比我大很多的各型各色的人，有点小社会的感觉。考试采取了上机考试，两个小时答100道题，在做完所有题之后，我很认真的又检查了一遍有没有漏题现象出现，检查没有错误之后，我怀着忐忑不安的心情点击了交卷，页面出现的及格两个字让我觉得我的努力没有白费，带着微笑我离开了考场。

一月快要到尾巴的时候，我去摄影楼展开了一段实习的旅程。刚进入影楼的时候，负责人带着满脸的微笑带我去认识摄影楼里其他的工作人员，拍照的`大姐姐们，以及进行后期制作的工作人员，大家都十分的友善，让我的紧张心情得到了缓和。首先我进入了摄影棚，大家都十分认真的进行工作，今天是帮忙一个百天的小宝宝和他的父母拍照，一家人幸福的脸庞给了我很大的触动，由于孩子很小，所以经常会哭，摄影师们非常温柔的照顾她，逗她笑，让她重新露出笑容，原来每一份工作中都充满着正能量，小朋友笑起来很可爱，在拍摄期间，因为孩子太小，所以很想睡觉，最终拍摄了一上午才结束工作，大家都很疲惫，但是也很满足，很充实，摄影的姐姐在工作空闲时期也教了我一些拍摄的小技巧。中午出现了小插曲，有一个客户的文件找不到了，于是，大家十分焦急的在每个电脑上寻找这个文件，大家工作的认真态度值得我在学习中学习，到了下午，我进入了后期制作的房间，有一个姐姐她认真的把每个照片都打开，做着修改，每天那么多的工作量，她还能带着开心的笑脸去工作，她还为我讲解后期修图的方法，这里的工作人员在工作的时候也能快乐的交谈，带着快乐的心情去开展工作，让大家工作的压力都减小了很多，快乐生活，在生活中享受工作，在工作中享受生活，让我在满足中结束了这几天的实习。实习过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自己不久后的就业计划做了一次提前策划。

在二月的开始，我去了老家的一个电器商品店打工，而作为一名还未走出校园的学生，我深知自己要学的东西有很多很多，对即将踏入的工作岗位又有着太多的陌生和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期待去迎接它。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在短暂的打工过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措。我需要做的工作就是迎接顾客，每日的清理家具，向客户介绍各个家具的价钱与功能，因为是第一次服务别人，而不是当被服务的人，所以显得有些生疏，但是，我并没有气馁，因为这是考验我能力的时候。我发现要能自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用积极的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。我们更要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要保持好的心态面队每一天。因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。我继续坚持学习旁边的人的样子询问客户的需求，找到他们需要的家具，介绍价钱，品质。逐渐熟练的我十分的开心，这是个全新的体验。站一整天的体验，也让我感到了步入社会的不容易，让我想起了我的父母，为了养育我，辛苦在外面打拼，拉下脸来求客户的脸庞，使我这个在家吃软饭的心里十分的不舒服，真的十分心疼自己的父母，他们为的都是我有更好的生活，而我有什么脸面拿着父母的钱在外面挥霍呢?有什么资格去要求衣食住行，希望今后我的努力能让他们过上更好的日子。在快要离开这家家具城的时候，我让姐姐给我拍了两张照片，她们都特别舍不得让我离开那里，我说，放暑假我会回来看你们的，就这样，我脱下了工作服，结束了这段路程，让人成长的旅程，开始新的旅程，带着全新的自己。通过这次的实践，我从另一个侧面也检验了自己的各方面的情况，培养了自己发现问题、分析问题、解决问题的能力和与人交往的能力。特别是自己主动解决问题和与人沟通方面获得了不菲的进步。

古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂又难忘的社会实践旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。在实习中，我发现，其实学习不光充满在课堂上，社会上给你提供的学习机会更多。只不过，这个学习资源需要你的筛选。不象我们课堂上，老师永远教给我们的都是实实在在的真理性的知识。但是，社会上提供的学习资料更及时，利用效率更高。学习的机会时刻充实在生活中，学习中。而这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，使我学到了很多东西，使我明白了很多道理，使我在许多能力上都有所提高。我真的感到很高兴。

**暑假打工实践心得体会篇十一**

暑期学生兼职打工的目的很多，但期望在打工中成熟，获取宝贵的助学金则是他们最基本的想法。对于家境窘迫的学生而言，打工则更是他们梦寐以求的。兼职打工还有一个好处：丰富个人经历。时下用人单位在招聘人才时往往要求有工作经历，毕业生虽然没有工作经历，但若有“丰富”的打工兼职经历，在毕业求职时也是一个重要的砝码。 我打工的目的：一是赚钱，减轻家里的经济负担;二是淘经验，学会和学校以外的人们相处，认识更多的朋友，锻炼自己的社会适应能力和社交能力。

做暑假工兼职对学习是否有影响

有过兼职经历的人中，80%的人认为做兼职对学习没有影响，12%的人觉得作兼职对学习还是或多或少有点影响，因为毕竟做兼职了就没有那么多时间放在学习上，8%的人对于这个问题没有留意过，因为他们从没把心思放在学习上。

我觉得，做兼职，只要时间安排的好，应该是不会影响学习的。

肯德基暑假工学生兼职心得体会

1.忍耐

忍耐，这是我们当服务员的必须学会的。还记得有几次，有些顾客真的是很无理取闹，没事找事，记得那次跟那个顾客几乎可以说是吵起来了，其实并非是我的错。开始，我跟她好好说，可是她呢，一直乱吼。我很冤呀,重复餐点的时候她没说有问题,等都收完钱了,她才说要点的东西没点到,还一直叫劲是我的错,收了钱了就改不了餐了。后来前台ic来帮我解决，跟他说明情况，把上笔餐点内容找出来，给她改餐。

那次我就在想，其实大家都是人，更何况都是女的，女人何必为难女人呢，怎么有些人就那样刻薄呢?如果有天让他们来上这个班，看她遇到像她一样的顾客是会作何感想，看她会不会还是这样的嚣张。

2.耐心

耐心，对待老人对待小孩，对待这我们这里不熟悉的客人，耐心的听他们所需的东西，耐心的给他们讲解，为他们介绍餐点，向他们建议合价的销售。

3.微笑

微笑，正如我们自己所期待的一样，有时人们来一个地方，不仅仅是因为这个地方干净或其他原因，还会因为这里会让你感到轻松快乐，因为遇到很和睦的人。

**暑假打工实践心得体会篇十二**

本着一颗不为利益，只为在实践中磨练自己，在实践中寻找自己的不足，更为在实践中能成长自己的心，我开始工作，深处其中体味了一下这份工作的酸甜苦辣。

工作第一天，领班把任务分配了一下，大家便开始了新一天的劳作。孰不知我这个新手什么都不会，似乎大家都认为是约定熟成的东西了吧，我向别人求助了一下，拖地时，但我还使尽浑身解数努力去拖，总算是干净了，擦擦额上的汗珠，我真感到累了，不光是拖地，像擦杯子整餐具，这些活儿跟我们平时干的都不一样，看这些老手们干的都是有板有眼的。

虽然不是很上手，但我觉的很欣慰，让我懂得了，生活中琐琐碎碎的事很多，但他们中都隐含着各自的规则，需要我们去遵守，去感受，不容一点的忽视懈怠，只有这样，我们才能收获许多，成长更多。

刚来的前两天是给我们培训的，别认为服务工作是一份简单的工作，为了让我们熟悉饭店的基本工作流程和熟悉菜品，所以我们干起了传菜。虽然传菜部基本上都是男生，我们证明了女生也可以干的一样好。

开始练我们端盘子，男传菜员两手各拿一个端盘，我们也不例外，端着盘子来回来去，有的菜品也很沉，就这样走，一走就是一个小时，走的腿都酸了，酒店还给我们发的小跟鞋，想从来没穿过跟鞋的我们，更是一种煎熬啊!工作时我感觉很累，而且很不适应，觉得有些坚持不下来，但最后还是咬牙挺过来了!

这家饭店是一家四星级的商务涉外饭店，每一个饭店都有好几个岗位，各个岗位的要求不一样。这家饭店岗位主要有前厅、餐饮、客房、酒吧、商品部、康乐等，而各岗位中又有小小的岗位组成，我的主要工作是餐厅服务员。

餐厅是饭店中的一个重要部门，是客人用膳的主要场所，也是饭店获得最佳经济效益、弹性最大的部门之一，它的服务特点是服务员直接对客人提供对面的服务，个量大，时间长，需求多，为了满足宾客的不同需求，必须做到美味佳肴，令客人吃得满意。工作很苦很累，明天都要忙到晚上九点之后，但是我却从中学到不少书本上没有的知识，也顺利的将所学充分运用到实践之中，做到了理论和实践的结合。

每天上班时间不固定，每周都会给我们排班，有早班，中班还有晚班。上班时开会领班就会给我们介绍菜名及价钱和今天的工作日程，还有今天客人订好的包间，哪几个传菜员去哪几号包间服务上菜等等。11点开始站岗了，迎宾在门口等待来临的客人，中午十二点到两点是客流高峰期。4点半过去又开始打扫卫生。晚上五点到九点又是一个客流高峰期。

**暑假打工实践心得体会篇十三**

将近倆个月的暑期打工生活就结束了。感触很深，不管是在生活上，还是在精神上都得到了全身心的磨练。虽然这个暑假又苦又累，但是我认为未免是坏事，这乃我高中生活之后的宝贵财富，更是我一生中重要的一课！

回忆一下这些天在厂里的各种生活，工作情况吧！这时一天上8小时班，4小时的加班．一个月都没有休假的。有货就得上班，没有货了就放假。我们每天8点一直到晚上的10：30下班，中午一个半小时的吃饭时间，下午一个小时。一天整整上12个小时的班。还有次连着上了倆个白天一个晚上，第二天晚上还上到8：30，这段时间都没有上过床睡觉。怎样形容这样的生活呢？简直就是把时间高度压缩成上班时间，白天除了上班时间就吃饭时间！用我的观点来描述“老板就是从我们员工身上最大限度地榨取劳动剩余价值，真是现代社会以的奴隶生活。

点式的生活与学校生活大相径庭，上班――吃饭――睡觉，跟本没有什么闲暇时间．一天下来只能用一个字来形容＂累＂，在床上一趟下就是天亮！！

提到了吃饭就说一说工厂里的伙食，这里员工不到一百人，吃的是大锅饭，这里的伙食特别差，天天是素菜，而且量也不少，真够吓人的。天天弄的我吃不下饭。

来说说这里的员工吧，我刚来到厂就感觉到了很明显．在学校里没有什么烦恼，这是相对来说，校园的每一处都充满了欢声笑语．而厂里的员工呢或许是面相社会等一系列压力，看起来充满了仇恨与杀气．跟他们交往起来更是畏惧三分．而且素质都是特别低，我刚到十天不知道东西被人翻了多少次，钱偷了就算了，就当给你买药的钱吧。居然我放在箱子里面的内衣也有人偷，我郁闷的要死。

一个世界两个国度，一种是天上人间的安乐舒服生活，另一种是为了生活为了几个钱不得不干的痛苦生活．这样的打工生活是非常的苦，不是我想要的那种生活．真的得好好想想，我要加油读书．一辈子打工不行，打工是发不了财的．一辈子当员工，就是一辈子的平凡，一辈子的卖力．人要有头脑，有思想的去想适合自己的出路．钱不是万能的，一点也不假，没有钱万万不能！！

想想以前自己在学校的种种最对不起的人就是爸妈，这次我明白了打工的苦，打工的累。我也可以深刻地体会到钱的来之不易。它的背后可能会有多少的汗水与辛酸。在学校的时候想着工作是多么的容易找，钱也是很容易挣得。可是等我出来之后，原来梦想和现实真的是有很大区别的。工作找不到，每天顶着太阳从早到晚的在外面找工作，一倆天便被晒黑了，每天都吃不好，睡不安，想着工作还没有着落，哎。整晚整晚的都想着，明天又是新的一天了，改怎么办？？去哪里额？？真的好无奈、彷徨、迷茫。有时真的很想很想哭呀，于是便想着家里的好了，在学校的日子是多么的幸福。也有想过回家，可是自己又觉得不甘心，怎么能就那样回去了呢？？自己有那么脆弱吗？？想想灰太狼：灰太狼被红太狼的平底锅砸过9544次，被喜洋洋捉弄过2347次，被食人鱼追过769次，被电过1755次，捉羊想过2788个办法，奔波过19658次，足迹绕地球954圈，却一只羊没吃到，但他至今没有放弃！感叹：想想灰太狼，我们这点困难又算什么呢？！

大学生暑假打工心得二：大学生暑假打工心得（2024字）

去年的暑假在工厂待了一周，感觉很累。工厂的监工是一个很精明的大叔，虽然他让我没有一刻空闲，但我还是很佩服他，佩服他的用人能力，他是一个很好的工作分配者，从不浪费任何劳动力；我们都知道这部份工作的结束等待你的是立刻投入到另一部份的工作中。其实很多地方需要的就是这么一个能够指挥若定的领导者，而不仅仅是为数众多却没有分工没有纪律没有规划的工人。大叔的身上我看到了很多，也学到了很多。工作中，同样获益良多，虽然只是一个，苦力工，做的都是力气活，但用力同样讲究技巧，大叔曾对我说过，左手不行的话就换右手试试。我记住了，之后的生活中，当我遇到难题，不管是对于学习还是生活，我都会时常想起这句话，其实这和“条条大路通罗马”是一个道理，只是之前的我，兵没有体会的那么的深刻。现如今，这句话已经融入了我的骨血，我学会的不仅仅是“左手不行换右手”，而是为人处事要懂得变通，很多时候我们不应该太过偏执，换一种方式，换一种态度，换一种想法，等待我们的很可能会是豁然开朗的明媚春光。

在餐馆站了两个月的柜台，从刚开始得陌生羞涩到后来的大方从容。毫无疑问，我成长了许多。每天一百多桌的游客，男女老少，天南地北，有和善的也有难缠的，有懂事明理的也有无理取闹的，有温文尔雅的也有凶神恶煞的-----我只能说世界之大无奇不有，而我遇到的还不够多，但至少我又多了解了些。接待旅游团的时候，有夸我服务周到的，也有投诉我未能达到他们所有要求的，而卧能做的只是进我所能做的更好。在店里，我常常说，“顾客就是上帝”对我自己说，也对那些被顾客弄的火大的服务生说。毕竟很多消费者都会有“既然我发了钱，你们收了我的钱，让我满意，另我开心，也就是你们的义务”这样的思想无可厚非，但我们不是超人也没有三头六臂，很多时候我们心有余而力不足，所以我们应该学会互相体谅。打工的时候，体谅消费者的心情，自我疏导，莫骄莫燥，心平气和的应对消费者的指责，有则改之，无则加免。花钱消费的时候，学会体谅为你服务的人，不要提太多无礼的要求，倘若他们的服务质量不够，你可以礼貌的提出你的建议，嘲笑谩骂之前请回忆你的打工生涯，或则学会换位思考，想别人所想，感别人所感。

餐馆的制度不够规范，服务员的工作分配不均。很多时候，我不得不身兼数职，在吧台打电话，接电话，联系旅行社，接待散客，算账，收钱；做卫生，拖地，洗厕所；收桌，摆桌，上菜----尽管如此，周末的时候，我们还是会忙得鸡飞狗跳。曾经有一次店里的二十七张桌子全满了，店门口还有十多桌的客人。虽然，周末的旅游团比平时多一倍，而吃饭的时间大家都差不多。让我们用二十七张桌子招待近两百桌的客人，确实是有些难度，但倘若分工明确，各尽职守，物尽其用，兵荒马乱的局面也可以稍稍缓和些吧！由此可见一个好的管理者是多么的重要。

餐馆是几个大叔合伙开的，自然的我们的老板便有好几位咯！而从老板们的身上，同样看到了许多，也学到了许多。其实老板对员工的态度，他的为人处事，人品道德，对员工的工作态度也起到了很大一部分的决定性作用，当然了，我说的这些只针对有道德，知恩图报，尚未装入钱眼中的人，大部分暑期工皆如此。一个人品好，为人善良，体谅员工的老板明显比要求苛刻，为人虚伪，压榨劳动力的老板要受欢迎的多。其实呢！作为老板没有不要太过也苛责员工，更别妄想开很低的工资让员工一个人做三个人的事。你想得到别人手里的葡萄，何妨先将你手中的苹果送给他，就算最后你没有得到葡萄，甚至也失去了苹果，但至少你明白了，那个人的品性，何况送人玫瑰手有余香，失去也会是一种幸福。

今年暑假，在一家青菜店打工。同样让我受益匪浅。每天五点多起床，骑自行车出发，买馒头豆浆当早餐。到店里，收拾菜摊，将各种各样的菜摆放在恰当的地方。六点多的时候酒店餐馆的采购员便会，陆续抵达菜店，写下菜单。而卧要做的便是讲他们所要的菜称好，装好，放好。在这里我认识了很多菜，大白菜，小白菜，苋菜，洋茄，肌肉菇，杏包菇，西芹，欧芹，山药，盖菜，菜心，木耳菜，五号白------也学会了一些不同的烹饪方法，提升了自己的厨艺。

我的老板，龙龙大叔，是一个很和蔼可亲的人。他的人缘很好，跟他相处了这么久，我发现，他有着一颗感恩的心，他对每个人都能笑脸想迎，他感激每一个帮助他的人，纵然那个人亦有所回报。他很大方，不会斤斤计较，而有些老板会。爸爸曾经说过，只有愿意让别人挣钱的人，才可能真的挣到钱；至于那些斤斤计较的黑心老板挣的只能是小钱。我亦开始深刻体会到“舍得舍得，有舍方能得”。不管是多人还是对事，很多时候，我们不妨大方点，舍弃某些东西，或许我们将会得到更多。当然我们不能以得到为目的，进行舍弃，那样的话，我们将会让自己陷入另一种不愉快的境地。所以，我们，能做的，是一切从心开始，随着自己的心走。

这些呢!便是我的个人体会了。希望对大家有所帮助哦!当然了，肯定没有亲身体验，自我感悟的好咯！所以，我建议大家，有机会的话，还是自己去体验，总结的好，那样得来的感悟才能够永生难忘。

只要你用心感悟，无论是学习还是生活，你同样可以受益匪浅，心得多多。成长的路上，我们要学习的，要了解的还有很多，很多很多。

大学生暑假打工心得三：大学生暑假打工心得感悟（668字）

放假是每个学生都期待的，特别是暑假，假期达到七十天左右漫长而又有意义，当然我这个暑假是最特别的。今年的暑假和往年的不太一样，每年到了六七月份的时候就发愁这这个漫长而又短暂的时间来做些什么呢!每次到了暑假心里总是有一点兴奋和无奈，在家闲的实在是没有事情干了就决定了要去社会上实践一下。现在暑假打工已经结束了，感触很深，虽然这个暑假又苦又累，但是我心里还是蛮高兴的。

实践，就是把我们在学校学到的理论知识，运用到现实社会当中，理论和实践相结合，这样才有用武之地，我觉的在学校学到了很多理论知识，而不去社会锻炼下自己，是永远不知道学这些东西是干什么用的，有句诗是怎么说的：两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书。他告诉我们，家事、国事、社会的事情不管不问，一心向这读书，除了读书以为的事情，其他的事情什么也不关心，这样的人迟早会被社会淘汰的，所以我们不只能学习理论而不去实践。

在这50天里，我收获了很多也我学会了很多，学到了在学校学不到的知识，体会到在学校体会不到的感受。在厂里没有人比我小了，最小的也成年了，有人给我说还是上学好，将来的路不会那么难走，不像他一样，天天干些体力活，他说现在他都后悔了。这是我在厂里第一份收获，好好学习是应该的，在如今的社会没有技术是行不通的。不管怎么样在有一年就正式进入社会了，一定要坚持下来！

这将近两个月的社会实践活动不自不觉的结束了，说心里话我挺佩服自己的，我居然坚持过来了。也许这就是打工的全部吧!虽然就50天，但是在这段时间里我体会到了工作的辛苦，也锻炼了自己意志，同时也积累了一些社会经验，还认识了一些朋友！

大学生暑假打工心得四：大学生暑假打工心得（713字）

大学生的第一个暑假，当然，也是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。于是我毅然踏上了社会实践的道路。想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性；想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的，虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你好或是你听取他人的意见时，一定要心平气和平，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是难受的，但是也要明确表示你是真心在接受他们的批评。这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从哪里跌倒就从哪里爬起来，这才是我们所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往色待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值，人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可以斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道了给予比获得更令人开心。不论做什么事情，都有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通，关心别人，支持别人。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧！暑假虽然只有短短的两个月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志力，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验无非就是我们所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就显现出来。我们除了学习书本知识，还需要参加社会实践。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识产。知识转化成真正的能力要依靠实践的经验的和锻炼。

大学生暑假打工心得五：大学生暑假打工心得（2024字）

暑期实践，走进社会，人们说，对青少年大学生的关注是社会的责任，受宠若惊的我们在叹之余不免深思自问：我们的责任又是什么呢？实践告诉我们：从实践中寻找真理，用实践引导前行。敢想敢做敢拼，才是我们大学生的代名词，在激情的涌动下，坚定信念，我们将无所不能。可是自从走进了大学，就业问题就一直围绕着我们。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着有经验者优先，但还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？于是，我们勇于实践。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践是今后工作的基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事的不同，从中所学到的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。要在实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

大学生的第一个暑假，当然，也是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。于是我毅然踏上了社会实践的道路。想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性；想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

当我决定踏入水上乐园工作时，我相信我能吃苦，我不是温室的小花。在我工作之后，我才发现那些美好的想象不是那么完美。每天早上9点上班，晚上9下班。而且还要在炎热的太阳下，整天下来，全身被晒得通红，全身酸痛，我知道工作并不是我想象的那么简单。记得上班头几天因为自己的工作——售票，时常会被顾客骂，抱怨，心里很难受，平时在家从未被骂，却被别人骂。没办法谁叫我是来打工的，而且这也是教训，在此之后我工作更细心，耐心向客人讲解。如果这点小事都经不起，那以后真正出来工作有从何说起。如果没有这次经历，我的成长就会可能继续推迟。

在工作中我认识了很多人，有的人平易近人，有的人拒人于千里之外，当然啦我也是比较好相处的。在我们工作周围往往有两种人，一种是很勤快的人，一种是懒人。只要记住只有你懂得付出才有收获。在自己的工作做好后，有时间我也会帮一下他人，后来渐渐的我和大部分人都认识了，大家都挺谈的来的。

而且在这些日子中，我明白了爸妈赚钱的不易，我更知道知识的宝贵。我现在不想辜负父母的期望，更要对自己负责。在大学中好好学习，做一个有志的热血青年。

社会的进步靠人才，科学的进步靠人才，只有拥有更多的知识，才能更好的为社会服务。但什么样的人算是人才呢？我们怎样才能成才呢？首先是修身。品德是评价一个人的关键，更是评价人才的重要标准，德才兼备才可称为真正的人才。小到关怀备至、乐于助人，大到虚怀若谷、大义凛然，都体现着品质和德行的光芒。其次是求学。满腹经纶，学富五车是为才。所谓真才实学，求学才能成才，这就要求我们在学习和积累中坚持不懈，坚毅自强。最后是扎实。实践中有这样一句话越具体越深刻，在我心中激起阵阵涟漪，扎扎实实打好基础，把每件事做到具体细致才能刻骨铭心。

我也从工作中学习到了人际交往，待人处事的大学生打工技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值，人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可以斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道了给予比获得更令人开心。不论做什么事情，都有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通，关心别人，支持别人。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常打工大学生的工作中上级欺压，责备下级是不可避免的，虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你好或是你听取他人的意见时，一定要心平气和平，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是难受的，但是也要明确表示你是真心在接受他们的批评。这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从哪里跌倒就从哪里爬起来，这才是我们所应该做的。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧!暑假虽然只有短短的两个月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志力，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验无非就是我们所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就显现出来。我们除了学习书本知识，还需要参加社会实践。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识产。知识转化成真正的能力要依靠实践的经验的和锻炼。

在这次暑假的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性。或益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个终点，也是一个起点。我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

也许这就是打工生活的全部吧!暑假虽然只有短短的两个月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志力，同时积累一些社会经验和工作经验。

**暑假打工实践心得体会篇十四**

当一学期紧张的大学生活即将走向尾声，大学生暑假打工热潮便悄然席卷了整个社会。当然，我们学校也不例外。许多学生都开始谋划着自己的暑假生活，有的选择回家，有的选择旅游，有的选择访亲，而更多的学生选择了暑假打工。每一个意气风发、热血沸腾的大学青年都渴望走出宁静安逸的校园，摆脱乏味无聊的生活，踏入社会，找一份工作，靠自己的双手和智慧，努力奋斗，换取属于自己的劳动成果，得到社会对自己价值的肯定。

作为一个渴望工作、渴望改变、渴望成功的大一学生，我也欣然地加入了这股势不可挡的打工洪流中。我打工的目的并不是纯粹为了赚钱，更是为了融入这个现实的社会，锻炼自己的能力，开阔视野，增长见识和阅历，获取宝贵的社会工作经验，为自己毕业以后正式工作奠定基础，提供知识和经验。我想，这些比任何所谓的物质追求更重要。因为每个人都有能力赚钱，但并不是每个人都有丰富的工作经验和社会经验，而经验的富与贫都在很大程度上决定了个人工作能力的高低。经验，往往是我们大学生所最缺乏的东西!

当决定去工作以后，我便和一个关系密切的高中同学(现郑州师院政治系大二学生)一起踏上了开往上海这座国际大都市的火车。我们此次的目的地是上海市外高桥保税区。

6月29日早上，我们的火车抵达了上海火车站，同学的妹妹接待了我们。她是在外高桥镇夏碧路360号的金府大酒店(现更名为欣源大酒店)工作。我们也是由她介绍进入了该酒店工作，成为了一名服务员。7月5日，我们在欣源酒店开始正式上班，至8月31日工作结束，工作了近两个月。

对于涉世较浅、缺乏经验的我来说，工作初期显得十分吃力和窘迫。因为缺乏一定的服务经验和知识，由此初次工作时显得非常紧张，动作笨拙缓慢、手足无措、丢三落四、服务流程紊乱等等。这对于我来说，是一个极大的挑战，也是一个锻炼自己、获取经验的机遇。我没有因为自己种种不好的表现而倍感失落和沮丧，而是更用心地向老服务员和主管学习，向他(她)们请教经验，并且跟从他(她)们认真学习席间服务，听其言、观其行，不放过任何一个细微的动作，一遍遍识记一整套的服务流程，努力要求自己对客人服务做到无微不至、周到体贴。经过半个月的勤奋努力和同事、主管的指导，我基本上熟悉和掌握了有关餐饮服务的各方面知识，并能很好地作用到服务当中去，一步步提高了自己的服务水平和服务质量，由此也得到了客人的肯定和领导们的夸奖。我也很高兴，为自己出色的表现和领导的褒扬而感到满意。然而，与这些相比，我认为自己所获得的经验和认识要更有意义和价值。这不仅仅是一次简单社会实践，更是一次知识和能力的超越。它让我看到了能力和经验的重要性，让我看到了自己的不足，更让我获得了前进和奋斗的动力!

虽然仅仅是短短两个月的工作实践，虽然并没有获得丰厚的物质回报。但是，我认为它给我带来的经验和认识，以及能力的提升却比所谓的物质报酬要重要且有意义的多。总结两个月来的工作表现和工作认识，我得到了以下几个方面的成果：

1、熟悉了餐饮服务的各方面知识，开拓了眼界，增长了见识。

作为一名服务员，想要做好服务工作，让客人满意，就必须熟知与餐饮服务有关的知识。在欣源酒店工作的这短短的两个月里，我学到了很多东西。例如，懂得了如何铺台摆位、如何倒茶倒酒、如何上菜分汤等等。作为服务员，还要牢记各种菜品的名称、价格、材料、做法以及口味等等;要牢记茶和酒水的名称、价格等等;要识记各种海鲜的名称、重量、做法等等。只有识记这些繁琐的东西，才能向客人更好、更清晰地推销介绍酒店的饭菜茶酒。由此，我也了解了很多与餐饮和服务有关的知识，也丰富了阅历。

2、了解并掌握了餐桌礼仪、交际用语，懂得了如何以“礼”服人。

在酒店工作的这段日子里，在与领导和同事的学习和交流中，我了解和掌握了很多餐桌礼仪以及基本的文明用语，懂得了如何更好的以礼服务于客人。\_\_\_\_\_\_\_专题我认为，这些远远要比我从大学《商务礼仪》的书本中所学到的知识更广泛、更实用、更有价值。书本上的知识和理论过于干瘪、平淡且毫无生动趣味性，所以学习和记忆起来不深刻，总是容易忘记和记混。然而，在酒店工作中，经常可以向领导和有经验的同事学习很多与餐饮服务有关的礼仪，可以近距离地观察他们与客人交流沟通时的行为动作，可以向他们请教在各种不同场合和情景下所要运用到的礼仪和用语。在模仿和学习中学会记忆和运用知识，在行动中发现问题并予以更正，且更好的弥补不足，增长见识。例如，在欢迎客人时要说：“欢迎光临，中午/晚上好!”客人进入包房时要主动开门，要说：“您请进，您请坐。”在客人坐下时，要询问人数，然后拿出菜谱和酒水单请客人点菜点酒。在倒茶酒水时要遵守“茶七饭八酒九”的原则，即茶水、饮料七分满，饭八分满，酒水九分满(红酒用红酒杯盛，三分之一满)。添茶倒酒时都要从主人位的右手边(即主宾位)开始，并按顺时针方向依次添茶倒酒。换烟缸、骨碟等其他餐具时均从主宾位开始。上菜时要先给客人打招呼，说：“打扰一下(或请当心)，帮您上菜。”上菜时尽量不要从老人和小孩旁边上，以免不小心烫到或碰到客人。上菜时一般从副主人位的左边或右边上起，还要注意不要在客人头顶上方上菜，以免失礼。换烟缸时(一般超过3支烟头)，要先用一个干净的烟缸覆盖在原来脏的烟缸上，然后轻轻撤下，再将干净的放上，这样以免原来的烟缸中的烟灰飘散到菜里。上锅仔一类的菜和汤时要在火锅下面垫上骨碟(俗称垫碟)，以免烫坏玻璃转盘。火锅的火口朝内(朝向转心)，以免炙烤到客人。上日式刺身时要跟芥末料，且每人一位。刺身下面要垫口布(一般为饭店桌面骨碟上面叠放的口杯花)，以防刺身里的冰融化弄湿桌面和客人的餐具……餐桌礼仪条目繁多，且过于涉及宽泛，至于细节更是复杂，不能一一详谈，只能列举一二。

在欣源酒店工作期间，我认为所学到的最重要的东西莫过于餐桌礼仪和交际用语，也学会了与人沟通的技巧。这些对我来说是一种进步。这不仅仅丰富了我的阅历和知识，更丰富了我的社会经验，这对我的专业(市场营销专业)来说是一种巨大的帮助，也会深深影响我今后的学习和工作，这将受用无穷。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn